

## TEMATICKÝ PLÁN TĚLESNÁ VÝCHOVA, 1. ROČNÍK

Školní rok 2020/2021

Vyučující: Mgr. Michaela Králová

<b>září</b>	<p>Základní zásady bezpečného pohybu a chování při sportu a TV</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Povel, signály, nástupy, příprava náčiní a náradí</li><li>• Pohybové hry i netradiční pohybové hry</li><li>• Základy míčových her</li><li>• Průpravná cvičení</li><li>• Atletika: ◦ startovní povel, běh</li></ul> <p>* Turistický pobyt – pouť do Staré Boleslavi</p>
<b>říjen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atletika: nácvik skoku do dálky z místa, běh, štafetové běhy, nácvik hodů míčkem</li><li>• Sportovní hry:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ manipulace s míčem, držení míče jednoruč a obouruč. Nácvik, přihrávky a chytání míče</li><li>◦ vybíjená, přehazovaná, kopaná</li></ul></li><li>• Pohybové hry s různým způsobem lokomoce</li><li>• Průpravná, relaxační, zdravotní a kompenzační cvičení</li><li>• Zásady chování a jednání fair play</li></ul>
<b>listopad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Základy gymnastiky v tělocvičně:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ kotoul vpřed, kotoul vzad, nácvik stoje na lopatkách, lavičky, švédská bedna</li></ul></li><li>• Rytmičká cvičení – cvičení s hudbou, tanec</li><li>• Cvičení na žebřinách</li><li>• Základy míčových her</li><li>• Průpravná a kondiční cvičení:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ rozcvičky s netradičními pomůckami</li></ul></li></ul>
<b>prosinec</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gymnastika:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ kladina (chůze s dopomocí), přeskok přes bednu, dlouhé švihadlo, kotoul vpřed a kotoul vzad, jednoduché sestavy</li></ul></li><li>• Rytmičká cvičení</li></ul>
<b>leden</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hry na sněhu</li><li>• Bruslařský výcvik</li></ul> <p>* Plavecký výcvik</p>
<b>únor</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hry na sněhu</li><li>• Plavecký výcvik</li></ul>
<b>březen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plavecký výcvik</li><li>• Pohybové soutěživé hry</li><li>• Průpravná a kondiční a relaxační cvičení</li><li>• Lyžařský výcvik v Krkonoších na Brádrlových boudách</li></ul>
<b>duben</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atletika:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ šplh, hod míčkem, skok daleký</li></ul></li><li>• Sportovní hry<ul style="list-style-type: none"><li>◦ vybíjená, kopaná, přehazovaná</li></ul></li><li>• Rytmičká cvičení</li><li>• Průpravná a kondiční a relaxační cvičení</li></ul>

<b>květen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atletika:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ běh na 50 m, hod kriketovým míčkem</li></ul></li><li>• Sportovní hry- ringo</li><li>• Cyklistický víkend</li></ul>
<b>červen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Turistický pobyt v přírodě</li><li>• Sportovní hry</li><li>• Netradiční pohybové hry</li><li>• Míčové hry</li><li>• Průpravná a kondiční a relaxační cvičení</li></ul>